

Государственное казенное общеобразовательное учреждение  
«Дубовская школа – интернат»

Рассмотрено на заседании МО старших классов Протокол № 1 от «22» августа 2025 г. Рук. МО <i>М.А.Родинцева</i> Родинцева М.А.	Согласовано: Зам.директора ГКОУ «Дубовская школа- интернат» <i>В.В.Нарыжанин</i> «28 августа» 2025 г.	Утверждено: Директор ГКОУ «Дубовская школа- интернат» <i>Г.В.Мелихова</i> Мелихова Г.В. «29» 08 2025 г.
---	--	--

Рабочая учебная программа по адаптивной физической культуре для  
обучающихся 6-9 классов с интеллектуальными нарушениями  
на 2025-2026 учебный год

Учитель: Васильев В.В.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по адаптивной физкультуре для 6-9 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), планируемых результатов в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся по физической культуре, на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида для 5-9 классов, под редакцией В.В. Воронковой по предмету «Физическое воспитание». Издательство «Просвещение», 2008 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с **нормативными документами**, регламентирующими составление и реализацию рабочих программ:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. N273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования для обучающихся с умственной отсталостью, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014г. №1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью".
- Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования от 28.10.2015 года № 08.1786 «О рабочих программах учебных предметов»;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ «Дубовская школа-интернат»;
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных школах.
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Локальные акты ГКОУ «Дубовская школа-интернат»:
  - Устав ГКОУ «Дубовская школа-интернат»;
  - Учебный план ГКОУ «Дубовская школа-интернат» на 2025-2026 учебный год;
  - Годовой календарный учебный график ГКОУ «Дубовская школа-интернат» на 2025-2026 учебный год;
  - Расписание учебных занятий на 2025-2026 учебный год.

В учебном плане ОУ на изучение предмета «Адаптивная физическая культура» отведено 2 часа в неделю, 68 часов в год.

### **Общая характеристика учебного предмета.**

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствования двигательных умений и навыков;

- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепления здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребёнка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих учащихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях. Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди учащихся имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Учитель физкультуры может успешно решать стоящие перед ним коррекционные задачи только в том случае, если он будет вести занятие на основе знания структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

#### **Общеучебные умения, навыки и способы деятельности.**

Программа по физкультуре структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика,

лыжная подготовка, игры. **В раздел «Гимнастика»** включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя, даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Постоянно регулируется физическая нагрузка подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда — правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений учащихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазания и перелезания. Упражнения в лазании и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

**Раздел «Легкая атлетика»** традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Известно, что упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

**Лыжную подготовку** рекомендуется проводить при температуре до —15 °С при несильном ветре (с разрешения врача школы). Занятия лыжами позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Игры»**. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Обязательным является контроль за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся, что позволяет отслеживать динамику развития умственно отсталых учащихся с момента поступления в школу до ее окончания. Для этих целей на каждого ученика школы, начиная с первого класса, заводится паспорт здоровья. Контрольные нормативы принимаются дважды в год — в сентябре и мае на уроках физкультуры. К сдаче нормативов учащихся допускает врач школы.

### **Ценностные ориентиры**

*Ценность социальной солидарности* как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

*Ценность гражданственности* – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

*Ценность патриотизма* – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми доносить информацию в доступной форме.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать помощь своим сверстникам.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### **Распределение учебного времени на различные виды программного материала по классам**

Содержание	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Гимнастика	15	16	17	17
Корригирующие упражнения	11	10	10	10
Лёгкая атлетика	16	16	17	17
Спортивные и подвижные игры	17	18	16	16
Лыжная подготовка	9	8	8	8
Итого:	68	68	68	68

#### **Основы знаний**

## Легкая атлетика

**Теоретические сведения** Фазы прыжка в длину с разбега. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину.

**Ходьба** Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя. Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий.

**Бег** Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег на скорость с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60м. по кругу).

**Прыжки** Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание».

**Метание** Метание малого мяча на дальность с разбега. Метание мяча в цель с места. Толкание набивного мяча с места.

**Учащиеся должны знать и уметь:** фазы прыжка в длину с разбега выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4мин.; бегать на время 60м, выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыгать в высоту способом «перешагивание».

## Гимнастика

**Теоретические сведения** Гигиена школьника после занятий физическими упражнениями. Правила безопасности на уроках гимнастики.

**Строевые упражнения** Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах, с остановками по сигналу.

**ОР и корригирующие упражнения без предметов** Упражнения на осанку; дыхательные упражнения; упражнения в расслаблении мышц; основные положения движения головы, конечностей, туловища

**ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах** Упражнения с гимнастическими палками, с большими обручами, с малыми мячами, с набивными мячами; на гимнастической скамейке.

**Упражнения на гимнастической стенке** Наклоны вперед, влево, вправо, стоя боком к стенке. Прогибание туловища, стоя спиной к стенке. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса

**Акробатические упражнения** *Простые и смешанные висы и упоры* Мальчики: вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа на гимнастической стенке; Совершенствование кувырка вперед и назад, стойке на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине. Опорный прыжок через козла «наскоком» и «ноги врозь».

**Переноска груза и передача предметов** Передача набивного мяча в колонне и шеренге. Переноска гимнастической скамейки, гимнастического козла, гимнастического мата.

**Лазание и перелезание** Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий.

**Равновесие** Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол, с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну с перешагиванием через веревочку (высота 20-30см.).

**Упражнения для развития пространственной ориентировки** Построение в различных местах зала. Ходьба по диагонали по начерченной линии, «змейкой», по ориентирам. Повороты кругом без контроля

зрения. Стоя у гимнастической стенки, поднимание ноги на заданную высоту. Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения.

**Учащиеся должны знать:** правила поведения при выполнении строевых команд; гигиены после занятий физическими упражнениями; приёмы команд: «Налево!», «Направо!».

**Уметь:** выполнять команды учителя; соблюдать интервал. Быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости; преодолевать препятствия; выбирать наиболее удачный способ переноски груза.

### **Лыжная подготовка**

**Теоретические сведения** Занятия на лыжах как средства закаливания организма. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.

**Практический материал** Построение в одну колонну. Переноска лыжного инвентаря. Поворот на лыжах вокруг носков лыж. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Попеременный душажный шаг. Передвижение на лыжах в медленном темпе до 1км. Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60м. Преодоление дистанции на лыжах до 1км

**Учащиеся должны знать и уметь:** координировать движения рук и туловища в попеременном душажном ходе на отрезке 40-60м; преодолевать на лыжах 1км.

### **Спортивные игры**

**Баскетбол** Основные правила игры в баскетбол. Основная стойка баскетболиста. Передвижение без мяча и с мячом: вправо, влево, вперёд, назад. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача двумя руками на месте. Игры с элементами баскетбола «Не дай мяч водящему», «Охотники и утки». Учебная игра по упрощенным правилам.

**Учащиеся должны знать и уметь:** основные правила игры в баскетбол, вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч.

**Пионербол** Ознакомление с правилами игры. Расстановка и перемещение игроков на площадке. Ловля мяча над головой. Прием и передача мяча. Подача мяча двумя руками снизу. Боковая подача. Учебная игра.

**Учащиеся должны знать и уметь:** основные правила игры, расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих, подавать и разыгрывать мяч на три паса.

## **7 КЛАСС**

### **Легкая атлетика**

**Теоретические сведения** Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. *Ходьба* Продолжительная ходьба (20-30 мин.) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба «змейкой». Ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

**Бег** Бег с низкого старта и стартовый разбег. Бег с ускорением и на время (60м.). Медленный бег до 8 мин. Кроссовый бег на 500-1000м. Бег с преодолением препятствий. Встречные эстафеты.

**Метание** Метание малого мяча в цель с места. Метание малого мяча на дальность с разбега. Метания набивного мяча различными способами. Толкание набивного мяча на дальность.

**Прыжки** Запрыгивания на препятствия высотой 60-80см. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».



**Учащиеся должны знать и уметь:** значение ходьбы для укрепления здоровья человека; основы кроссового бега, бег по виражу, выполнять стартовый разбег с плавным переходом в бег; бежать равномерно в медленном темпе 8 мин.; выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги», высоту способом «перешагивание»; выполнять метание малого мяча в цель, на дальность; выполнять толкание набивного мяча с места.

## **Гимнастика**

**Теоретические сведения** Самоконтроль и его основные приемы. Правила безопасности на уроках гимнастики. **Строевые упражнения** Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счету. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Ходьба «змейкой» Ходьба с различными положениями рук.

**ОР и корригирующие упражнения без предметов** Упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища.

**ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах** Упражнения с гимнастическими палками, со скакалками, с гимнастическими обручами. Упражнения на гимнастической скамейке. **Упражнения на гимнастической стенке** Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи.

**Акробатические упражнения** Стойка на руках, переворот боком (для мальчиков). Кувырок вперед, назад. «Мост» из положения лёжа. «Шпагат» с опорой руками о пол

**Переноска груза и передача предметов** Передача набивного мяча над головой в колонне. Подготовка места занятий в зале.

**Лазание и перелезание** Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке (на результат). Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием.

**Равновесие** Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке, на бревне.

**Опорный прыжок** Прыжок, согнув ноги через козла. Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90,\*180\* (для мальчиков).

**Упражнения для развития пространственной ориентировки** Построение в колонну по два (по ориентирам и без них). Ходьба «змейкой» по ориентирам. Прохождение расстояния до 7м. от одного ориентира до другого с контролем и без контроля зрения. Выполнение и.п.: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади. Ходьба боком, с удержанием равновесия, переноской различных предметов.

**Учащиеся должны знать и уметь:** как правильно выполнять размыкание уступами; как осуществлять страховку при выполнении упражнений другим учеником, различать и правильно выполнять команды по инструкции учителя; выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги»; различать фазы опорного прыжка; выполнять упражнения на гимнастическом бревне.

## **Лыжная подготовка**

**Теоретические сведения** Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.

**Практический материал** Попеременный душой ход. Одновременный душой ход. Одновременный одношажный ход. Подъём «полулесенкой», «полуёлочкой». Комбинированное торможение лыжами и палками. Передвижение на лыжах в медленном темпе до 2км. Передвижение в

быстром темпе на отрезках 160-200м. Передвижение на лыжах в быстром темпе 2-3км.

**Учащиеся должны знать и уметь:** как влияют занятия лыжами на здоровье; правила соревнований, координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двушажном ходе на отрезках 40-60м; пройти в быстром темпе 160-200м одновременным ходом; тормозить палками и лыжами; преодолевать на лыжах до 2-3км.

## **Баскетбол**

Основные правила игры. Штрафные броски. Остановка в два шага. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча в корзину от груди, от плеча. Игры с элементами баскетбола.

**Учащиеся должны и уметь:** выполнять остановку прыжком и поворотом; броски по корзине двумя руками от груди.

## **8 КЛАСС**

### **Легкая атлетика**

**Теоретические сведения** Понятие спортивной этики. Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями. Совершенствование всех видов ходьбы и бега. Совершенствование техники метания малого утяжелённого мяча, учебной гранаты на дальность. Совершенствование техники прыжка в длину, в высоту с разбега.

**Ходьба** Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Фиксированная ходьба.

**Бег** Кроссовый бег 800-1000м. Бег на скорость 60-100м. Медленный бег 10-12 мин.

**Прыжки** Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»

**Метание** Метание различных предметов в цель и на дальность с места, с разбега. Толкание набивного мяча.

**Учащиеся должны знать:** как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.

**Уметь:** пробежать в медленном темпе 10-12мин; бегать на короткую дистанцию 100м, среднюю дистанцию 800м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий; прыгать в длину, высоту, метать малый мяч с полного разбега, толкать набивной мяч.

### **Гимнастика**

**Теоретические сведения** Виды гимнастики. Правила безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование акробатических упражнений, техники опорного прыжка.

**Строевые упражнения** Выполнение строевых команд, маршировка. Размыкание в движении на заданный интервал.

**ОР и корригирующие упражнения без предметов** Упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища.

**ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах** Упражнения с гимнастическими палками, со скакалкой, с набивными мячами, с гимнастическими обручами.

**Упражнения на гимнастической скамейке** Пружинистые приседания в положении выпада вперед.

Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку.

**Акробатические упражнения** Мальчики: кувырок вперед в положении сидя на пятках; стойка на голове с опорой на руки. Девочки: из положения «мост» поворот вправо-влево в упор на правое (левое) колено.

**Простые и смешанные висы и упоры** Повторение ранее изученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями ног.

**Переноска груза и передача предметов** Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу.

**Лазание и перелезание** Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием (в эстафетах).

**Равновесие** Упражнения на гимнастической скамейке, гимнастическом бревне.

**Опорный прыжок** Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла. Преодоление полосы препятствий.

**Упражнения для развития пространственной ориентации.** Поочередные однонаправленные и разнонаправленные движения рук. Поочередные однонаправленные и разнонаправленные движения рук и ног. Совершенствование поочередной координации в ходьбе. Ходьба «зигзагом» по ориентирам с контролем и без контроля зрения.

**Учащиеся должны знать:** что такое строй, как выполнять перестроения.

**Уметь:** выполнять все виды опорных прыжков; равновесия; составить 3 упражнения и показать их выполнение учащимся на уроке.

## **Лыжная подготовка**

**Теоретические сведения** Как влияют занятия лыжами на здоровье. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Виды лыжного спорта.

**Практический материал** Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи; спуск в средней и высокой стойках; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость до 100м ; прохождение дистанции 3км в медленном темпе; прохождение дистанции 2км на время; лыжные эстафеты, игры: «Кто быстрее?», «Кто дальше?».

**Учащиеся должны знать:** виды лыжного спорта; техника лыжных ходов.

**Уметь:** выполнять поворот на параллельных лыжах, пройти в быстром темпе 200-300м., преодолевать на лыжах 2-3км.

## **Баскетбол**

Понятие о тактике игры, практическое судейство. Закрепить основные правила игры в баскетбол. Ловля и передача мяча в парах в движении, ведение мяча с обводкой препятствий, выполнение бросков мяча по корзине с различных положений и расстояния, игры с элементами баскетбола.

**Учащиеся должны знать:** как правильно выполнять штрафные броски.

**Уметь:** выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении, ведение мяча в беге, выполнение бросков с различных положений и расстояния. повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении, ловля и передача мяча двумя руками в парах, тройках, ведение мяча с изменением направления, броски мяча в корзину с различных положений.

## **Волейбол**

Закрепить: правила игры в волейбол; приём и передача мяча сверху и снизу в парах; верхняя прямая и нижняя подача; прямой нападающий удар; блокирование мяча; учебная игра.

**Учащиеся должны знать:** влияние занятий волейболом на трудовую подготовку;  
**Уметь:** выполнять все виды подач; выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары.

## 9 КЛАСС

### Легкая атлетика

**Теоретические сведения** Понятие спортивной этики. Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями. Совершенствование всех видов ходьбы и бега. Совершенствование техники метания малого утяжелённого мяча, учебной гранаты на дальность. Совершенствование техники прыжка в длину, в высоту с разбега.

**Ходьба** Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Фиксированная ходьба.

**Бег** Кроссовый бег 800-1000м. Бег на скорость 60-100м. Медленный бег 10-12 мин.

**Прыжки** Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»

**Метание** Метание различных предметов в цель и на дальность с места, с разбега. Толкание набивного мяча.

**Учащиеся должны знать:** как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.

**Уметь:** пробежать в медленном темпе 10-12мин; бегать на короткую дистанцию 100м, среднюю дистанцию 800м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий; прыгать в длину, высоту, метать малый мяч с полного разбега, толкать набивной мяч.

### Гимнастика

**Теоретические сведения** Виды гимнастики. Правила безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование акробатических упражнений, техники опорного прыжка.

**Строевые упражнения** Выполнение строевых команд, маршировка. Размыкание в движении на заданный интервал.

**ОР и корригирующие упражнения без предметов** Упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища.

**ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах** Упражнения с гимнастическими палками, со скакалкой, с набивными мячами, с гимнастическими обручами.

**Упражнения на гимнастической скамейке** Пружинистые приседания в положении выпада вперед. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку.

**Акробатические упражнения** Мальчики: кувырок вперед в положении сидя на пятках; стойка на голове с опорой на руки. Девочки: из положения «мост» поворот вправо-влево в упор на правое (левое) колено.

**Простые и смешанные висы и упоры** Повторение ранее изученных висов и упоров. Вис на время с

различными положениями ног.

**Переноска груза и передача предметов** Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу.

**Лазание и перелезание** Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием (в эстафетах).

**Равновесие** Упражнения на гимнастической скамейке, гимнастическом бревне.

**Опорный прыжок** Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла. Преодоление полосы препятствий.

**Упражнения для развития пространственной ориентации.** Поочередные однонаправленные и разнонаправленные движения рук. Поочередные однонаправленные и разнонаправленные движения рук и ног. Совершенствование поочередной координации в ходьбе. Ходьба «зигзагом» по ориентирам с контролем и без контроля зрения.

**Учащиеся должны знать:** что такое строй, как выполнять перестроения.

**Уметь:** выполнять все виды опорных прыжков; равновесия; составить 3 упражнения и показать их выполнение учащимся на уроке.

## **Лыжная подготовка**

**Теоретические сведения** Как влияют занятия лыжами на здоровье. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Виды лыжного спорта.

**Практический материал** Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи; спуск в средней и высокой стойках; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость до 100м ; прохождение дистанции 3км в медленном темпе; прохождение дистанции 2км на время; лыжные эстафеты, игры: «Кто быстрее?», «Кто дальше?».

**Учащиеся должны знать:** виды лыжного спорта; техника лыжных ходов.

**Уметь:** выполнять поворот на параллельных лыжах, пройти в быстром темпе 200-300м., преодолевать на лыжах 2-3км.

## **Баскетбол**

Понятие о тактике игры, практическое судейство. Закрепить основные правила игры в баскетбол. Ловля и передача мяча в парах в движении, ведение мяча с обводкой препятствий, выполнение бросков мяча по корзине с различных положений и расстояния, игры с элементами баскетбола.

**Учащиеся должны знать:** как правильно выполнять штрафные броски.

**Уметь:** выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении, ведение мяча в беге, выполнение бросков с различных положений и расстояния. повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении, ловля и передача мяча двумя руками в парах, тройках, ведение мяча с изменением направления, броски мяча в корзину с различных положений.

## **Волейбол**

Закрепить: правила игры в волейбол; приём и передача мяча сверху и снизу в парах; верхняя прямая и нижняя подача; прямой нападающий удар; блокирование мяча; учебная игра.

**Учащиеся должны знать:** влияние занятий волейболом на трудовую подготовку;

**Уметь:** выполнять все виды подач; выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары.

кТП 6 класс

№	Раздел	Дата проведения	Тема урока	Кол-во часов
1	Легкая атлетика		Правила поведения на уроках физкультуры.	1
2			Обучение упражнениям в ходьбе (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед).	1
3			Построение и перестроение.	1
4			Ходьба с изменением направления по сигналу	1
5			Ходьба с преодолением препятствий	1
6			Обучение прыжку в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
7			Прыжок в длину с места.	1
8			Прыжок в длину с разбега.	1
9			Медленный бег в равномерном темпе.	1
10			Совершенствование метания теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей	1
11			Метание теннисного мяча в цель.	1
12			Метание теннисного мяча на дальность.	1
13			Бег на скорость на дистанции 30-60 м. с высокого старта.	1
14			Эстафетный бег на отрезках 30-50 м.	1
15			Челночный бег 4х30 м.	1
16			Подведение итогов четверти	1
17	Гимнастика		Правила безопасности при выполнении физических упражнений.	1
18			Дыхательные упражнения и упражнения для расслабления мышц.	1
19			Обучение переноске груза и передаче предметов.	1
20			Лазанье по гимнастической стенке	1
21			Упражнения с малыми мячами.	1
22			Закрепление упражнений с большими обручами.	1
23			Упражнения с набивными мячами.	1
24			Обучение прыжку через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен	1
25			Закрепление прыжка через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен	1
26			Совершенствование прыжка через козла	1
27	Корректирующие упражнения.		Обучение упражнениям для развития пространственно-временной ориентации и точности движений.	1
28			Обучение упражнениям для формирования правильной осанки.	1
29			Закрепление упражнений для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	1
30			Совершенствование упражнений для формирования правильной осанки.	1
31			Кувырок вперед.назад.Двойной кувырок.	1
32			Подведение итогов четверти	1
33	Лыжная подготовка		Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1

35			Совершенствование попеременного двушажного хода.	1
36			Обучение одновременному бесшажному ходу.	1
37			Совершенствование одновременного бесшажного хода.	1
38			Передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м. (3-5 повторений за урок).	1
39			Закрепление повторного передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м. (3-5 повторений за урок).	1
40			Передвижения на лыжах до 3 км.	1
41			Совершенствование повторного передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м. (3-5 повторений .)	1
42			Совершенствование повторного передвижения в быстром темпе на отрезке 100-150м. (1-2 раза).	1
43			Совершенствование прыжка через козла	1
44	Корректирующие упражнения.		Обучение упражнениям для развития пространственно-временной ориентации и точности движений.	1
45			Обучение упражнениям для формирования правильной осанки.	1
46			Закрепление упражнений для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	1
47			Совершенствование упражнений для формирования правильной осанки.	1
48			Кувырок вперед, назад. Двойной кувырок.	1
49			Упражнения с набивными мячами.	1
50			Закрепление упражнений с большими обручами.	1
51			Подведение итогов четверти	1
52	Пионербол		Изучение правил игры, расстановка игроков	1
53			Обучение нападающему удару двумя руками сверху в прыжке.	1
54			Прием мяча	1
55			Обучение подаче мяча двумя руками снизу.	1
56			Закрепление подачи мяча двумя руками снизу.	1
57			Закрепление подачи мяча одной рукой сбоку (боковая подача).	1
58			Совершенствование подачи мяча двумя руками снизу.	1
59			Обучение броска мяча двумя руками с двух шагов в движении	1
60			Учет подачи мяча одной рукой сбоку (боковая подача).	1
61			Закрепление броска мяча двумя руками с двух шагов в движении	1
62			Закрепление розыгрыша мяча на три паса	1
63	Баскетбол		Обучение стойке баскетболиста. Передвижение	1
64			Передвижения в стойке вправо, влево, вперед, назад.	1
65			Обучение передаче мяча от груди.	1
66			Обучение ведению мяча на месте и в движении.	1
67			Обучение броску мяча двумя руками в кольцо снизу.	1
68			Подведение итогов года	1

кТП 7класс

№	Раздел	Дата проведения	Тема урока	Кол-во часов
1	Легкая атлетика		Построение и перестроение.	1
2			Ходьба в различном темпе 20-30 мин.	1
3			Бег в гору и под гору на отрезках по 30 м.	1
4			Кросс до 2 км.	1
5			Прыжок в высоту с разбега.	1
6			Прыжок в длину с места.	1
7			Прыжок в длину с разбега.	1
8			Медленный бег в равномерном темпе.	1
9			Бег с преодолением препятствий.	1
10			Метание теннисного мяча в цель.	1
11			Метание теннисного мяча на дальность.	1
12			Бег на скорость 80-100м.	1
13			Эстафетный бег на отрезках 30-50 м.	1
14			Челночный бег 4х30 м.	1
15			Подведение итогов четверти	1
16	Гимнастика		Правила безопасности при выполнении физических упражнений.	1
17			Дыхательные упражнения и упражнения для расслабления мышц.	1
18			Обучение переноске груза и передаче предметов.	1
19			Лазанье по гимнастической стенке	1
20			Висы на перекладине. Подтягивания.	1
21			Упражнения с гимнастическими палками	1
22			Упражнения с набивными мячами.	1
23			Упражнения со скакалками.	1
24			Закрепление прыжка через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен	1
25			Совершенствование прыжка через козла	1
26	Корректирующие упражнения.		Обучение упражнениям для развития пространственно-временной ориентации и точности движений.	1
27			Обучение упражнениям для формирования правильной осанки.	1
28			Закрепление упражнений для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	1
29			Совершенствование упражнений для формирования правильной осанки.	1
30			Подведение итогов четверти	1
31	Лыжная подготовка		Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1
32			Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1
33			Обучение одновременному бесшажному ходу.	1
34			Обучение одновременному бесшажному ходу.	1
35			Совершенствование одновременного бесшажного хода.	1
36			Совершенствование одновременного бесшажного хода	1
37			Совершенствование одновременного бесшажного хода	1
38			Передвижения на лыжах до 3 км.	1



39			Висы на перекладине. Подтягивания.	1
40			Упражнения с набивными мячами.	1
41			Упражнения на тренажерах	1
42			Упражнения со скакалками.	1
43			Закрепление прыжка через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен	1
44			Совершенствование прыжка через козла	1
45	Корректирующие упражнения.		Упражнения для развития пространственно-временной ориентации и точности движений.	1
46			Упражнения для формирования правильной осанки.	1
47			Закрепление упражнений для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	1
48			Совершенствование упражнений для формирования правильной осанки.	1
49			Подведение итогов четверти	1
50	Волейбол		Изучение правил игры, расстановка игроков	1
51			Обучение нападающему удару двумя руками сверху в прыжке.	1
52			Закрепление нападающего удара двумя руками	1
53			Обучение подаче мяча двумя руками снизу.	1
54			Обучение подаче мяча одной рукой сбоку (боковая подача).	1
55			Закрепление подачи мяча двумя руками снизу.	1
56			Закрепление подачи мяча одной рукой сбоку (боковая подача).	1
57			Совершенствование подачи мяча двумя руками снизу.	1
58			Обучение броска мяча двумя руками с двух шагов в движении	1
59			Учет подачи мяча одной рукой сбоку (боковая подача).	1
60			Обучение розыгрышу мяча на три паса.	1
61			Закрепление броска мяча двумя руками с двух шагов в движении	1
62			Контрольная игра	1
63	Баскетбол		Ведение мяча с передачей, бросок в кольцо.	1
64			Передача мяча двумя руками от груди в парах	1
65			Ведение мяча с обводкой препятствий	1
66			Броски по корзине в движении.	1
67			Броски по корзине в движении.	1
68			Подведение итогов года	1

кТП 8 класс

№	Раздел	Дата проведения	Тема урока	Кол-во часов
1	Легкая атлетика		Построение и перестроение.	1
2			Повороты (кругом, налево, направо) переступанием.	1
3			Медленный бег в равномерном темпе.	1
4			Ходьба с преодолением препятствий	1
5			Обучение прыжку в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
6			Прыжок в длину с места.	1
7			Прыжок в длину с разбега.	1
8			Преодоление полосы препятствий.	1
9			Бег на время 80м.	1
10			Метание теннисного мяча в цель.	1
11			Метание теннисного мяча на дальность.	1
12			Толкание набивного мяча	1
13			Бег на время 100м.	1
14			Эстафетный бег на отрезках до100м.	1
15			Челночный бег 4х60м.	1
16			Кросс 400 м.(девочки),500м(мальчики)	1
17			Подведение итогов четверти	1
18	Гимнастика		Правила безопасности при выполнении физических упражнений.	1
19			Дыхательные упражнения и упражнения для расслабления мышц.	1
20			Висы на перекладине, подтягивания.	1
21			Упражнения на гимнастической стенке.	1
22			Упражнения на силовом тренажере.	1
23			Упражнения на сопротивление в парах.	1
24			Упражнения с набивными мячами.	1
25			Обучение прыжку через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен	1
26			Закрепление прыжка через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен	1
27			Совершенствование прыжка через козла	1
28	Корректирующие упражнения.		Обучение упражнениям для развития пространственно-временной ориентации и точности движений.	1
29			Обучение упражнениям для формирования правильной осанки.	1
30			Закрепление упражнений для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	1
31			Совершенствование упражнений для формирования правильной осанки.	1
32			Гимнастические упражнения "мостик"и "ласточка"	1
33			Подведение итогов четверти	1
34	Лыжная подготовка		Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1
35			Совершенствование попеременного двушажного хода.	1
36			Совершенствование одновременного бесшажного хода.	1
37			Закрепление повторного передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м. (3-5 повторений за урок).	1

38			Повторное передвижение в быстром темпе на отрезке 100-150м.	1
39			Лыжные эстафеты (на кругу 300-400м.)	1
40			Передвижения на лыжах до 3 км.	1
41			Совершенствование повторного передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м. (3-5 повторений .)	1
42	Гимнастика		Гимнастические упражнения "мостик" и "ласточка"	1
43			Упражнения на сопротивление в парах.	1
44			Совершенствование прыжка через козла	1
45			Силовые упражнения.	1
46			Закрепление прыжка через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен	1
47			Совершенствование прыжка через козла	1
48	Корректирующие упражнения.		Упражнения для развития пространственно-временной ориентации и точности движений.	1
49			Упражнения для формирования правильной осанки.	1
50			Закрепление упражнений для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	1
51			Совершенствование упражнений для формирования правильной осанки.	1
52			Подведение итогов четверти	1
53	Волейбол		Правила игры. Переход Прием мяча. Поддача.	1
54			Обучение нападающему удару двумя руками сверху в прыжке.	1
55			Закрепление нападающего удара двумя руками	1
56			Блок. Прямой нападающий удар через сетку.	1
57			Закрепление подачи мяча двумя руками снизу.	1
58			Совершенствование подачи мяча двумя руками снизу.	1
59			Верхняя прямая подача и передача мяча в прыжке	1
60			Обучение розыгрышу мяча на три паса.	1
61			Закрепление броска мяча двумя руками с двух шагов в движении	1
62			Закрепление розыгрыша мяча на три паса	1
63	Баскетбол		Обучение стойке баскетболиста. Передвижение	1
64			Передвижения в стойке вправо, влево, вперед, назад.	1
65			Обучение передаче мяча от груди.	1
66			Обучение ведению мяча на месте и в движении.	1
67			Обучение броску мяча двумя руками в кольцо снизу.	1
68			Подведение итогов года.	1

КТП 9 класс

№	Раздел	Дата проведения	Тема урока	Кол-во часов
1	Легкая атлетика		Построение и перестроение.	1
2			Повороты (кругом, налево, направо) переступанием.	1
3			Медленный бег в равномерном темпе.	1
4			Ходьба с преодолением препятствий	1
5			Обучение прыжку в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
6			Прыжок в длину с места.	1
7			Прыжок в длину с разбега.	1
8			Преодоление полосы препятствий.	1
9			Бег на время 100м.	1
10			Метание теннисного мяча в цель.	1
11			Метание теннисного мяча на дальность.	1
12			Толкание набивного мяча	1
13			Бег на время 100м.	1
14			Эстафетный бег на отрезках до100м.	1
15			Челночный бег 4х60м.	1
16			Кросс 500м.(девочки),1000м(мальчики)	1
17			Подведение итогов четверти	1
18	Гимнастика		Правила безопасности при выполнении физических упражнений.	1
19			Дыхательные упражнения и упражнения для расслабления мышц.	1
20			Висы на перекладине, подтягивания.	1
21			Упражнения на гимнастической стенке.	1
22			Упражнения на силовом тренажере.	1
23			Упражнения на сопротивление в парах.	1
24			Упражнения с набивными мячами.	1
25			Обучение прыжку через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен	1
26			Закрепление прыжка через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен	1
27			Совершенствование прыжка через козла	1
28	Корректирующие упражнения.		Обучение упражнениям для развития пространственно-временной ориентации и точности движений.	1
29			Обучение упражнениям для формирования правильной осанки.	1
30			Закрепление упражнений для укрепления мышц .голеностопных суставов и стоп.	1
31			Совершенствование упражнений для формирования правильной осанки.	1
32			Гимнастические упражнения "мостик"и "ласточка"	1
33			Подведение итогов четверти	1
34	Лыжная подготовка		Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1
35			Совершенствование попеременного двушажного хода.	1
36			Совершенствование одновременного бесшажного хода.	1
37			Закрепление повторного передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м. (3-5 повторений за урок).	1

38			Повторное передвижение в быстром темпе на отрезке 100-150м.	1
39			Лыжные эстафеты (на кругу 300-400м.)	1
40			Передвижения на лыжах до 3 км.	1
41			Совершенствование повторного передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м. (3-5 повторений .)	1
42	Гимнастика		Гимнастические упражнения "мостик" и "ласточка"	1
43			Упражнения на сопротивление в парах.	1
44			Совершенствование прыжка через козла	1
45			Силовые упражнения.	1
46			Закрепление прыжка через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен	1
47			Совершенствование прыжка через козла	1
48	Корректирующие упражнения.		Упражнения для развития пространственно-временной ориентации и точности движений.	1
49			Упражнения для формирования правильной осанки.	1
50			Закрепление упражнений для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	1
51			Совершенствование упражнений для формирования правильной осанки.	1
52			Подведение итогов четверти	1
53	Волейбол		Правила игры. Переход Прием мяча. Поддача.	1
54			Обучение нападающему удару двумя руками сверху в прыжке.	1
55			Закрепление нападающего удара двумя руками	1
56			Блок. Прямой нападающий удар через сетку.	1
57			Закрепление подачи мяча двумя руками снизу.	1
58			Совершенствование подачи мяча двумя руками снизу.	1
59			Верхняя прямая подача и передача мяча в прыжке	1
60			Обучение розыгрышу мяча на три паса.	1
61			Закрепление броска мяча двумя руками с двух шагов в движении	1
62			Закрепление розыгрыша мяча на три паса	1
63	Баскетбол		Обучение стойке баскетболиста. Передвижение	1
64			Передвижения в стойке вправо, влево, вперед, назад.	1
65			Обучение передаче мяча от груди.	1
66			Обучение ведению мяча на месте и в движении.	1
67			Обучение броску мяча двумя руками в кольцо снизу.	1
68			Подведение итогов года.	1